TIMEX® IRONMAN®

Programme Moniteur de Fréquence Cardiaque pour CEGEP

Cher étudiant,

Timex® est fier d'encourager votre apprentissage afin de devenir un professionel de premier plan dans l'industrie de la santé et de la mise en forme. Nous avons établi un partenariat avec votre école pour être en mesure de fournir certains des meilleurs produits sur le marché aujourd'hui comme outil d'apprentissage. Vous trouverez ci-dessous un récapitulatif rapide du Moniteur de Fréquence Cardiaque Timex® Road Trainer[MC] que vous venez d'acheter ainsi que quelques conseils pour vous aider à commencer tout de suite (les instructions complètes peuvent être trouvées dans la boite de votre Road Trainer[MC] ou en ligne à www.timex.ca sous l'onglet Manuel de la page du produit):

POUR COMMENCER:

1. Assurez-vous d'être à plus de 3m d'un autre Moniteur de Fréquence Cardiaque afin que la montre et la sangle fonctionne bien ensemble lors de la configuration initiale.

2. Pour une meilleure lecture de la fréquence cardiaque et un bon contact, mouillez les coussinets du capteur numérique de fréquence cardiaque.

UN COEUR EN BONNE SANTÉ

Des études récentes ont démontré que tout le monde peut être en forme et le rester sans excès de zèle. Cela peut être aussi simple que :

- **Faire des exercices 3 à 4 fois par semaine.**
- **Faire 30 à 45 minutes d'exercices pendant chaque séance d'exercices.**
- **Faire des exercices à une fréquence cardiaque appropriée.**

La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. Choisir la zone de fréquence cardiaque la plus appropriée prépare le coeur, les poumons et les muscles à travailler à un niveau optimal pour obtenir et garder un corps en forme. Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique à un niveau d'intensité qui vous permettra d'atteindre vos objectifs de forme sans trop forcer ou pas assez forcer durant l'exercice.

UTILISATION DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE NUMÉRIQUE

Pour plus d'informations détaillées sur l'utilisation et l'entretien de votre cardiofréquencemètre numérique, consulter le Mode d'emploi de l'émetteur de forme qui est joint à votre produit.

1. **Mouillez les coussinets du capteur numérique de fréquence cardiaque (cela aidera à assurer un bon contact et lectures de la fréquence cardiaque)**
2. Centrez l'émetteur sur votre poitrine avec le logo de Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le solidement juste en dessous de votre sternum.
3. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le mode souhaité s'affiche. Vous pouvez voir les données de fréquence cardiaque dans les modes Heure du jour, Chrono ou Minuterie.
4. Restez au moins à deux mètres d'autres cardiofréquencemètres, d'autres sources de radio ou d'interférence électrique, appuyez sur le bouton FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE) de votre montre. L'icône du coeur vide de la fréquence cardiaque s'affiche indiquant que la montre cherche un signal de l'émetteur. Une fois que la montre reçoit un signal, le témoin devient un coeur plein et commence à battre.
5. Commencez votre séance d'exercices.
   REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices (disponible en mode Récapitulatif) seulement si vous déclenchez le mode Chrono pendant votre séance d'exercices.
6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou au-dessous de votre zone cible de fréquence car diaque choisie, appuyez et maintenez enfoncé HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) pour éteindre l'alarme. Autrement, elle continuera de sonner jusqu'à ce que vous retourniez à votre zone cible. Lorsque vous désactivez l'alarme, le message HOLD ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT OFF (ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Inversement, lorsque vous activez l'alarme, le message HOLD ALERT ON (TENIR L'ALARME ACTIVE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) jusqu'à ce que le message AUDIBLE ALERT ON (ALARME ACTIVE) s'affiche.
7. Lorsque vous avez fini votre séance d'exercices dans le Mode Chrono, appuyez sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLAGE) pour arrêter d'enregistrer les données de votre séance d'exercices. Appuyez sur MODE jusqu'à voir le mode Récapitulatif. Ce mode comprend des données sur la fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercices. Voir pages 76 à 78 pour plus d'informations sur le mode Récapitulatif.

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE NUMÉRIQUE : REMARQUES ET CONSEILS PRATIQUES

La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique doivent être à moins d'un mètre l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayez ce qui suit :

- **Réduisez la distance entre la montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.**
- **Ajustez la position de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle élastique de poitrine.**
- **Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont mouillés.**
- **Vérifiez la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et remplacez-la si nécessaire.**
- **Éloignez-vous d'autres cardiofréquencemètres et de sources de radio ou d'interférences électriques.**